



14

## FACTORES DE RIESGO DE TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS RELACIONADOS CON EL TRABAJO - EXTREMIDADES SUPERIORES (TMERT-EESS)

¿QUÉ HACER PARA PROTEGERME?  
INSTRUCTIVO PARA TRABAJADORES

MATERIAL DE APOYO A LA NORMA  
TÉCNICA DE IDENTIFICACIÓN Y  
EVALUACIÓN DE FACTORES DE RIESGO  
TMERT-EESS Y PROTOCOLO DE  
VIGILANCIA PARA TRABAJADORES  
EXPUESTOS A FACTORES  
DE RIESGO TMERT-EESS

ist

especialistas en prevención

# ¿Qué son los TMERT-EESS y los Factores de Riesgo asociados a ellos?

Los Trastornos Musculoesqueléticos de las Extremidades Superiores relacionados con el Trabajo (TMERT-EESS), son lesiones físicas sobre una parte específica del sistema musculoesquelético, que se desarrollan gradualmente sobre un período de tiempo, causadas por factores de riesgo presentes en las tareas que se realizan, tales como: esfuerzos repetidos, esfuerzos puntuales que sobrepasan la resistencia normal de los tejidos que componen el sistema, temperaturas extremas y uso frecuente de herramientas.

## 1. En mi Trabajo ¿Dónde podría estar expuesto a Factores de Riesgo TMERT-EESS?

Realizando labores en variados rubros económicos, que impliquen una o varias tareas en uno o varios puestos de trabajo, que obliguen a:

- Movimientos de alta frecuencia, es decir repetitivos en tareas monótonas y constantes.
- Posturas forzadas fuera de rangos articulares normales o posturas no extremas, pero mantenidas durante un período de tiempo prolongado.
- Esfuerzo físico cuyo resultado puede significar la aparición de fatiga muscular, porque se superan las capacidades del individuo, se realiza el esfuerzo en carga estática, se realiza el esfuerzo en forma repetida o los tiempos de descanso son insuficientes.
- Realizar uso frecuente o continuo de herramientas vibrantes, o herramientas u otros artefactos que compriman algún segmento del cuerpo.
- Realizar las labores exponiéndose al calor o al frío.
- Utilizar equipamientos de protección personal que restrinjan los movimientos o las habilidades de la persona.
- Realizar movimientos bruscos o repentinos para levantar objetos o manipular herramientas; o realizar agarre o manipulación de herramientas de manera continua, como tijeras, pinzas o similares.



## 2. ¿Qué efectos puede tener los Factores de Riesgo TMERT-EESS en mi salud?

Sus manifestaciones son variadas y específicas, incluyendo enfermedades de los músculos, tendones, vainas tendinosas, síndromes de atrapamientos nerviosos, alteraciones articulares y neurovasculares. Las patologías más frecuentes, aunque no exclusivas son: Síndrome del Túnel Carpiano, Tenosinovitis de Quervain, Epicondilitis lateral y medial, Síndrome del Manguito Rotador, Sinovitis y Tenosinovitis de mano/muñeca y Dedo en gatillo. Para disminuir la probabilidad de tener estos problemas, el IST realiza programas de seguimiento con encuestas específicas de salud a los trabajadores que laboran en puestos de trabajo donde se encuentran presentes factores de riesgo para TMERT-EESS en nivel **No Tolerable**.

Los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo son frecuentes y potencialmente discapacitantes, pero aun así pueden prevenirse

### 3. ¿Qué hacer para Protegerme?

- Realiza actividad física de manera regular (30 minutos por lo menos 3 veces por semana).
- Aliméntate de manera saludable.
- Realiza pausas activas y rotaciones de tareas en tu puesto de trabajo.
- Organiza las tareas en tu puesto de trabajo y realízalas de manera adecuada.
- Participa activamente en la búsqueda de soluciones a los problemas presentes en tu puesto de trabajo.
- Notifica inmediatamente a tu jefatura, cuando sientas molestias en alguna zona de tu cuerpo, relacionadas con tu trabajo.
- Asiste y colabora, cuando seas citado por el IST a los Programas de Vigilancia Médica o Capacitaciones organizadas por tu empresa, relacionadas con este tema.





Infórmate sobre los riesgos que existen en tu trabajo, haz todo lo que esté a tu alcance para protegerte y proteger a otros. Estas son formas de mostrar el amor que le tienes a tu vida, tu familia y compañeros de trabajo.

## IST CUIDANDO LA VIDA



**Poner en práctica estos consejos,  
te permitirá disfrutar más de la vida.**

Para mayor información visita nuestra web **www.ist.cl**, o  
contacta con el profesional IST que atiende tu empresa.